

Путеводитель по дискам Андрея Патрушева

<https://www.b17.ru/patrushev/#training>

Андрей Патрушев

Введение.....	2
Серия «Самогипноз».....	3
Список программ для самогипноза и аудиотренажеры.....	6
Серия «Аудиостимуляция»	9
Список программ аудиостимуляции.....	16
1. Программы, сделанные по технологии Холофонического Автофокусирования.	16
2. Другие программы стимуляции.....	18
Ответы на частые вопросы с нашего форума.....	20

Введение

Прошло уже более 20 лет после того как появился на свет (1994г.) первый диск [Проводник](#). Затем последовал диск [Исцеление \(2003\)](#). Поводом для создания этих дисков послужила банальная ситуация с кучей соматических (пророчили инвалидность) и личностных проблем (2 развода), а толчком – участие в серии семинаров Бориса Евгеньевича Золотова (вечная ему Память), которые, на первый взгляд, представляли собой занятия по развитию экстрасенсорных способностей, но, в конечном итоге, перевернули всю мою жизнь.

В те времена на прилавки книжных магазинов хлынул поток различной эзотерической и психологической литературы, на покупку которой я тратил почти всю зарплату. К счастью, природный склад ума, на который наложилась специфика умственной работы эксперта-криминалиста, позволили мне сохранить критическое отношение, чтобы по крупицам отбирать рациональные зерна из этой кучи словесного навоза.

Тогда же, на обложке журнала Техника Молодежи, я прочитал коротенькую заметку о возможностях светозвукового тренинга (по материалам зарубежной печати), и эта информация меня настолько увлекла, что я потратил невероятное количество усилий и времени в попытках докопаться до принципов создания подобных устройств и программ. К счастью, в 1995 г. я был направлен в служебную командировку в США (Вашингтон), и там, в местном университете, мне удалось «затариться» копиями некоторых научных публикаций и даже приобрести несколько книг (переводы¹ которых сейчас расположены на сайте mindmachine.ru). Потом появился интернет, и с добычей определенной информации стало значительно легче.

Так сложилось, что работа по созданию аудиопрограмм велась мной сразу в двух направлениях: первое – это аудиопрограммы для самогипноза, основанные на некоторых принципах нейролингвистического программирования (НЛП) и эриксоновского гипноза (ЭГ);² и второе – это звукоимуляция, основанная на работах французского врача-отоларинголога Альфреда Томатиса и различных психоакустических приемах.

Серия «Самогипноз»

К сожалению, современные средства массовой информации, по моему мнению, руководствуются порочным принципом – «Чем хуже, тем лучше!», поэтому там можно встретить огромное количество страшилок и инсинуаций на тему НЛП и ЭГ. «Зомбирование», «жесткое программирование психики», «промывание мозгов», «скрытое управление поведением» — вот далеко не полный список свойств, которые приписываю борзописцы этим двум направлениям. На самом деле, «зомбирование» — это жесткое лекарственное кодирование директивными методами гипноза, начальные принципы разработки и применения которого теряются в веках, а более-менее окончательная разработка была проведена в различных странах (для спецслужб) в 50-е годы прошлого столетия, когда НЛП не было даже в проекте. Принципы же управления массовым сознанием были детально разработаны несколько веков назад, еще в Древнем Риме, усовершенствованы орденом Иезуитов, и с тех пор почти не претерпели изменений.³

На самом деле, эриксоновский гипноз основан, прежде всего, на уважении личности пациента и его опыта, и является «разрешительным» (реструктуризация наличных ресурсов), в отличие от традиционного – директивного (навязывание определенного поведения).

Что касается НЛП, то это очень мощная генеративная (изменения, порождающие изменения) система самосовершенствования, с жизнеутверждающей позитивной мировоззренческой базой. Вот лишь краткий перечень постулатов, лежащих в её основе:

- Бесплезно изучать, как человек «сломан» и неадекватен, нужно изучать мастеров своего дела и гениев, чтобы потом научить любого другого человека тому, что они могут;
- Каждое поведение практично и полезно в определенном контексте.
- Совершая какой-либо поступок, люди выбирают наилучший из имеющихся у них в данный момент вариантов.
- Не существует поражений, или неудач, есть только опыт и адекватная обратная связь от мира на твои действия;
- Любые человеческие способности можно изучить через специальный алгоритм вычленения системных последовательностей манипулирования человеком своими чувствами и образами, а затем научить любого другого человека воспроизводить эти способности, воспроизводя выявленные последовательности в своем поведении;
- Всё, что может делать хоть один человек в мире, способен научиться делать любой другой человек;
- Каждый человек может управлять своим мозгом и контролировать результаты;
- Человек, обладающий наибольшей гибкостью, имеет наибольшее влияние в системе.
- Зачем оставаться самим собой, если можно стать значительно лучше!

Аудиопрограммы из серии «Самогипноз» базируются на принципах многоуровневой трансовой коммуникации ([пример МТК](#)). Эта довольно трудоёмкая технология представляет собой три слоя различных, но системно связанных и взаимодействующих между собой текстов:

1. Обычный слышимый и осознаваемый во время занятия текст-основа. Для того, чтобы аудиопрограмма стала эффективной, приходится учитывать не только релевантность текста для соответствующих заявленных изменений и погружения в гипнотическое трансовое состояние, но также [фоносемантику](#) и экологичность;⁴
2. Текст, составленный из слов текста-основы посредством аналогового маркирования.⁵ Обычно этот текст помогает погружаться и оставаться в трансовом состоянии;
3. Параллельный тексту-основе текст, записанный на неосознаваемом уровне ([супралиминальный](#)). Этот текст представляет собой аффирмации, усиливающие воздействие текста-основы.

На первый взгляд, не специалисту, может показаться опасным такое большое количество скрытых воздействий. Но на самом деле, основываясь на своем многолетнем опыте работы, могу утверждать, что данные технологии подпорогового воздействия, при отсутствии организации системного взаимодействия с текстом-основой, фактически, не имеют самостоятельной эффективности и абсолютно бесполезны. И, напротив, организованные, в соответствии с контекстом изменений (в едином ключе), предлагаемых текстом-основой, весьма эффективны, в качестве своеобразного усилителя.

Для тех, кто очень захочет, я оставил возможность узнать содержание скрытых текстов (из этических соображений) – если выставить в паузах максимальный уровень громкости.⁶ Но хочу сразу предупредить, что кроме удовлетворенного любопытства никакой другой пользы от этого вы не получите.

Таким образом, **аудиопрограммы из серии «Самогипноз», в принципе, не могут насильно заставить вас что-то делать, или не делать. Они лишь помогают вам входить в гипнотическое трансовое состояние и, находясь там, придерживаться определенного направления, в соответствии с вашими целями и задачами.**

Гипнотический транс, по определению, — это «сконцентрированный объем внимания, направленный вовнутрь». То есть, это абсолютно безопасный естественный процесс. Транс представляет собой непрерывную шкалу состояний, которая характеризуется направленностью (внешняя и внутренняя) и глубиной погружения. Самые лёгкие уровни знакомы нам посредством мечтаний, ежедневных поездок на транспорте (по знакомому маршруту), поездкам в лифте, занятий сексом, наконец.

Кроме всяких страшилок на гипнотическое трансовое состояние «накручено» еще множество различных мифов, поэтому новичок, обычно, ожидает от занятия чего-то очень необычного, в плане переживаний и ощущений. На самом деле, всё гораздо приземленней и проще. Фактически, почти все полезные для самосовершенствования трансовые феномены становятся доступны при лёгком погружении – состояние «тело спит, ум бодрствует». В этом состоянии сознание становится то очень чётким, то уплывает на задний

план, а на передний план выдвигаются какие-то мысли и образы, как при мечтаниях. И человек в этом состоянии, обычно, всё прекрасно помнит.

Все люди, в той или иной степени способны к погружению в гипнотическое состояние. Чем человек талантливей, тем глубже он способен погрузиться в трансное состояние. Таким образом, если кто-то заявляет вам о том, что не поддается гипнозу, то, на самом деле, это вовсе не характеризует его как волевого человека,⁷ а равнозначно заявлению, что он «даун», или ЗПР.⁸ Тем не менее, если даже это действительно так, то «всё в этом мире достигается упражнениями» и даже простое (без дополнительных настроек) регулярное погружение в гипнотическое трансное состояние, может помочь ему значительно повысить свой уровень интеллекта и творческих способностей.

Еще одним распространенным мифом является утверждение, что если человек уже подвергался гипнозу, то он становится крайне гипнабельным, а под этим невежи подразумевают то, что «теперь, его, типа, любой пацан с улицы может загипнотизировать». С одной стороны, гипнотические трансные состояния уже сами по себе дают человеку повышенный уровень защищенности – в гипнозе, в отличие от бодрствующего состояния,⁹ невозможно заставить человека сделать что-то, что не согласуется с его моральными принципами и убеждениями. С другой, приобретенная с тренировкой способность — легче входить в гипнотические состояния, одновременно сопровождается приобретением и так называемого «транс-контроля». То есть, в результате, человек не только обретает выбор – входить ему в трансное состояние в данный момент, или нет, но и гораздо лучше начинает распознавать различные, направленные на него манипуляции.

Для того чтобы занятия с данными аудиопрограммами были эффективны, необходимо максимально расслабиться и внимательно слушать мой голос, стараясь образно представлять себе всё, что там говорится.

Список программ для самогипноза и аудиотренажеры

Проводник (Время звучания 72 минуты)

Аудиопрограмма Проводник существует и постоянно совершенствуется с 1994 года, Изначально я делал ее для себя и даже не предполагал, что я буду ее когда-то распространять. Программа несколько тяжеловесна по времени, поскольку я постарался «запихнуть» в неё все эффективные технологии, которые я знал на тот момент.

Текст организован с использованием принципов Эриксоновского гипноза и нейролингвистического программирования (НЛП), тщательно выверена фоносемантика текста (звуковой фонетический ряд соответствует таковому в православных молитвах). Применена технология МТК, за исключением супралиминального слоя.

Проводник предназначен для самосовершенствования и достижения значимых для вас целей. Поскольку цели мы всегда ставим, основываясь на своих личных ограничениях, то для того, чтобы уменьшить возможные негативные последствия, в НЛП были разработаны несколько схем [«хорошо сформулированного результата»](#).

Я, например, когда работаю с Проводником (я делаю это регулярно раз в три месяца), то обращаюсь к своему подсознанию и прошу **выбрать какую-то часть меня, которая больше всего, в настоящий момент, нуждается в изменениях (пока работает не эффективно, ограничена в выборах, доставляет мне боль и страдания), и помочь ей измениться самым наилучшим для меня образом**. Этим я признаю наличие у себя глубокой Божественной мудрости, которой я отдаю право вести себя по жизни. Или кратко: **"я доверяю своей глубинной мудрости изменить то, что устарело, работает не эффективно и приносит боль и страдания мне и моим близким"**.

Улучшение способности к визуализации (время звучания 30 минут)

Каждый из нас обладает личной экологией и внутренней мудростью, которые, если их уважать и учитывать, заботятся о предпосылках личной гениальности.

Исследования способов мышления талантливых и гениальных людей, проведенные командой создателей НЛП, установили, что хорошая способность к визуализации составляет основу гениальности.

Основной вопрос: «Когда вы научитесь действительно хорошо визуализировать, то, как отличить реальность от ваших собственных фантазий, или чужих наведенных образов?» Поэтому у многих из нас эта способность, в бодрствующем состоянии, частично блокируется подсознанием, чтобы не терять связь с реальностью.

Таким образом, программа предназначена для того, чтобы экологично и безопасно отпустить или(и) реорганизовать все препятствия к визуализации так, чтобы делать это легко, свободно и естественно.

Быстрое чтение (время звучания 38 минут)

В наш век, когда объем знаний, накопленных человечеством, удваивается каждые два года способность быстро читать и понимать различные тексты равнозначно выживанию.

Помни, что прочитал (время звучания 39 минут)

Данная программа помогает вам освоить навыки сверхбыстрого усвоения и легкого вспоминания прочитанного путём многократного повторения воображаемого опыта на фоне гипнотического транса.

Аудиопрограмма-тренажер «Сонное Колесо» (время звучания 40 минут)

Эти практические упражнения, после освоения, помогают вам быстро уснуть по своему желанию, даже в три часа утра, поэтому вы становитесь свободны от любых вспомогательных средств и программ.

Учитесь быстро* (время звучания 60 минут)

современной жизни приходится очень много чего учить и переучивать. Учителе ли вы иностранный язык, или как работать в прикладной компьютерной программе, или разучиваете новый танец, — способность быстро и надежно усваивать новые знания, умения и навыки, всегда обеспечивает вам высокую конкурентоспособность на рынке труда.

Избавиться от ограничивающих убеждений* (время звучания 48 минут)

Возможно, вы хотите обрести счастье в личной жизни, или достичь благополучия. Возможно, это крепкое здоровье, красивая фигура, или уверенность в себе, а может быть, всё это вместе, плюс еще многое другое. Но до сих пор вы чувствовали, что что-то словно удерживало вас в унылой накатанной колее, как будто какая-то часть внутри вас сомневалась, что положительные преобразования для вас, на самом деле, возможны.

Так что это за таинственная сила, которая до сих пор ограничивала ваши достижения? Психологи называют ее ограничивающими убеждениями.

Экзамен на отлично!* (время звучания 33 минуты)

Данная аудиопрограмма направлена на то, чтобы даже сама обстановка и эмоциональное напряжение экзамена обеспечили вам активацию вашей прекрасной памяти и состояние максимальных возможностей.

Прогрессивная релаксация* — тренажер (время звучания 32 минуты)

Стандартная техника релаксации. При регулярных занятиях способствует профилактике многих заболеваний, избавлению от хронической усталости и быстрому восстановлению при тяжелых физических и психических нагрузках.

Развитие интуиции* (время звучания 30 минут)

Ни для кого не секрет, что мозг способен получать информацию от всех органов чувств и просчитывать на ее основе различные ситуации. Цель данного занятия – оптимизировать доступ сознания к этой информации, чтобы сделать вашу ответную реакцию более эффективной и адекватной.

Люди, обладающие хорошей интуицией, как бы имеют особое зрение. Они умеют выделять во всех органах чувств значимые детали из общего фона и складывать из них целостную картину, наполненную определенным смыслом.

В настоящее время, всё больше учёных соглашаются с мнением, что у человека имеются гораздо больше органов чувств, чем мы привыкли думать. Пока учёные остановились на цифре 28. И это огромный поток информации. Именно подсознание способно молниеносно сложить миллионы разрозненных крупиц информации в единую смысловую картину и представить ее сознанию в законченном и понятном виде.

Преодолейте страх вождения* (время звучания 20 минут)

Возможно, вы удивитесь, узнав, что страх вождения автомобиля – это довольно распространенное явление. Тревожность по поводу вождения автомобиля в городе, через мосты, или даже просто нахождения за рулём, посещает многих людей. Вы могли заметить, что садясь за руль автомобиля, чувствуете себя как перед боем до такой степени, что это даже затрудняет нормальное вождение.

Поскольку вождение в большей степени это подсознательный процесс (вы обычно не задумываетесь, переключая скорости, или давя на тормоз), то слишком сильная тревожность делает ваши движения слишком резкими и менее точными. И когда это происходит, люди начинают сомневаться в своей способности нормально управлять автомобилем, что опять же повышает уровень тревоги и напряжения.

Аудиопрограмма «Преодолейте страх вождения» предназначена в помощь вашему мозгу, для обеспечения во время вождения спокойного, расслабленного, но сфокусированного состояния, необходимого для безопасного вождения автомобиля. Когда вы находитесь в таком состоянии, ваше вождение становится более безопасным как для вас, так и для окружающих.

Пороговая релаксация* — тренажер (время звучания 21 минута)

В этом упражнении необходимо напрягать определенные части своего тела, пока вы ни почувствуете напряжение. Когда напряжение начнет ощущаться, делается небольшая пауза, а затем следует релаксация — расслабление. Пороговая Релаксация учит нас быть чувствительными к малейшим изменениям в своем теле. Через эту практику тело научится распознавать напряжение и расслабление в каждом мускуле и то, как регулировать этот процесс на автоматическом бессознательном уровне.

Все созданные на данный момент (равно как и все последующие) аудиопрограммы для самогипноза доступны (бесплатно) владельцам майндмашины [Навигатор](#) в виде [комбинированных сессий](#).¹⁰ А программы, отмеченные звездочкой – пока только для владельцев Навигатора.

Серия «Аудиостимуляция»

Орган слуха, по утверждению ученых, — это самый первый сенсорный орган, который появляется у человеческого зародыша уже на втором месяце жизни. Также установлено, что когда мама говорит, зародыш движется в утробе в такт с её голосом. Кроме восприятия звука в органе слуха расположен и вестибулярный аппарат.

Вообще говоря, звуки воспринимаются человеком не только с помощью уха, как такового. [Человеческая кожа](#), обладая пьезоэлектрическими свойствами, также является органом, прекрасно воспринимающим звуки. Для чего же нам нужно такое дублирование? Согласно идеям профессора Томатиса, ухо не столько слышит звуки, сколько их слушает – то есть намеренно выделяет значимую для нас звуковую информацию.

Идея, что с помощью специальных звуков можно с различными целями воздействовать, причем не только на организм человека, но и на его личность, восходит к Аристотелю. Именно он разработал звукоряд, и даже составил рекомендации – какие звуки и для чего надо использовать.

Моё знакомство со звуковой стимуляцией началось, когда я в каталоге интернет-магазина toolsforwellness прочитал про диски Samonas Sound Therapy,¹¹ и впечатлился заявленными результатами. Там же было упоминание о том, что в основу этих записей положены идеи профессора Томатиса. Томатис был, наверное, первым на западе, кто обратил внимание на звуки высокой частоты. В частности, он утверждал, что звуки с частотой от 8кГц заряжают мозг энергией и обеспечивают повышение уровня умственных способностей.¹²

К тому времени я был уже довольно серьезно подкован в психоакустике и физиологии сенсорных систем, прочитал всё, что нашел, по влиянию музыки на организм человека, поэтому мне не трудно было отделить «зерна от плевел» и создать свою систему, несколько отличную от системы Альфреда Томатиса.

Например, прибор «Электронное ухо», идея которого принадлежит Томатису, периодически вырезает из музыки, или речи то низкие, то высокие звуки и это, вплоть до сегодняшнего дня, лежит в основе всей терапии «по Томатису». Между тем, примерно то же самое (чередование высоких и низких звуков) происходит и в классической музыке и в джазе и в ряде других направлений. Что же такого особенного может таиться именно в этом приборе? – Только период смены состояний фильтра. Именно период смены высоких и низких звуков способен инициировать появление в мозге сверхнизких колебаний биоэлектрической активности.

Согласно ЭЭГ¹³ исследованиям Н.А.Аладжаловой, сверхмедленные потенциалы мозга (так называемые Z-ритмы) значительно более специфичны для различных функциональных состояний мозга (сон, гипноз, самоисцеление, бодрствование, внимание, визуализация образов), чем более известные альфа-, бета-, тета- (и т.д.) ритмы.

Для того, чтобы создать максимально эффективную программу, необходимо совместить в ней несколько технологий, взаимно усиливающих друг друга. Поэтому решено было привлечь другие психоакустические приемы.

Эффективность бинауральных биений для создания трансовых состояний была известна очень давно. Этот эффект был с успехом реализован в Грегорианских песнопениях. Для его организации опытный кантор как можно дальше расставлял друг от друга певчих, высота голосов которых немного отличалась друг от друга. Надо заметить, что Грегорианские песнопения и сейчас пользуются немалой популярностью. Профессор Томатис, наряду с музыкой Моцарта, также рекомендовал Грегорианские песнопения для использования совместно с прибором «Электронное ухо».

Известной проблемой эффективности ритмической стимуляции мозга является очень быстрая адаптация человеческого мозга к неизменному стимулу, в результате которой мозг уже через несколько десятков секунд начинает этот стимул просто игнорировать. А если этот стимул превышает определенный порог интенсивности, то мозг «сваливается» в весьма неприятное состояние, которое называется «разлитое торможение коры головного мозга».

Еще одной проблемой, касающейся конкретно «чистых»¹⁴ бинауральных биений, является их низкая эффективность для вовлечения мозга в ритмический рисунок этих биений. Известным решением этой проблемы, предложенным пионером исследования бинауральных биений для достижения измененных состояний сознания Бобом Монро, является наложение бинауральных биений в несколько слоев.

Существуют и другие «камни преткновения» на пути создания эффективной психоакустической программы. В частности, каждому человеку присущ собственный набор частот и имеются довольно серьезные трудности при навязывании ему других «посторонних» частот.¹⁵

Каким же образом можно в одной аудиопрограмме удовлетворить потребности совершенно разных слушателей, сохранив им возможность к полезным изменениям?

Решение кроется в особенностях человеческого восприятия, а именно, — почему мы в непрерывном спектре частот выделяем конкретные цвета и ноты.

Еще при изучении эзотерической литературы меня заинтересовало несоответствие цветов, соответствующих чакрам, описываемых в современных и относительно древних трактатах.

Если принять за истину утверждение, что «мир подчиняется закону октав», приписываемое опять же Аристотелю, то ноты и цвета – это суть одно и то же явление, реализованное в различных частотных диапазонах. Следовательно, между ними, как и между нотами в различных октавах, должно быть кратное отношение.

Последовательное деление частот, соответствующих цветам, на два – до «прихода» в звуковой диапазон, и далее – к частотам, соответствующим биоэлектрической активности мозга, привело меня к совершенно удивительным результатам. Во-первых, частоты, соответствующие середине каждого цветового диапазона, с точностью до 5% совпали с частотами основных нот темперированного строя (кроме ноты Фа, — в середине оказалась нота Фа#). Во-вторых, одна октава, при последующем делении пополам, точно уложилась в соответствующие диапазоны частот бета-, альфа-, тета- и дельта- и даже Z- ритмов. В-третьих, цвета, соответствующие

нотам, с одной стороны, совсем не соответствовали общепринятым в современной «шизотерической» литературе представлениям, а с другой, — очень чётко легли на наши интуитивные и культурные представления.

Если исходить из того, что ноты гораздо легче соотнести с чакрами, чем цвета — поскольку они, при прослушивании, вызывают вибрации в совершенно определенных местах у различных людей, то сердце (сердечная чakra), как ему и положено, оказалось красным; корневая чakra (соответствует простому биологическому бесцельному существованию, которое принято называть «растительным») оказалась, соответственно, зеленой; а корона — золотой.

Остальные чакры тоже не оказались исключением. Полное их описание приведено в инструкции к диску «[Солнечный Ветер](#)».¹⁶

Таким образом, всё сложилось в определенную систему, и остальное, как говорится, оказалось просто «делом техники». Хотя, по времени, повозиться пришлось изрядно. — Только для альфа диапазона пришлось рассчитать 72 пары бинауральных биений, затем всё это записать, в виде аудиофайлов, затем смикшировать по нотам, затем промодулировать соответствующими Z-ритмами, затем смикшировать в отдельный файл. Для диска «Исцеление» пришлось еще дополнительно подбирать и микшировать звукоряд, из природных звуков. Но это была уже не такая кропотливая утомительная работа, а, скорей, интересная и творческая.

Конечно, как говорится, — «гладко было на бумаге». — На стадии модуляции Z-ритмами пришлось столкнуться с проблемой, из-за которой я всё это чуть было ни бросил. Дело в том, что любые испробованные мной формы огибающей для модуляции Z-ритмами давали при конечном микшировании совершенно непотребный для слуха файл — какофонию скрипучих звуков. И лишь «случайно» попавшаяся мне на глаза старая книжка, про «золотое сечение», подарила мне воистину ключевую идею. Когда я сделал огибающие в виде треугольника, с вершиной, проецирующейся на основание в точку «золотого сечения», конечный файл зазвучал, наконец, гармонично....

Таким образом, итогом данной технологии стала своеобразная матрица частот, состоящая из нот (каждая нота в 9 октавах, со снижением громкости по ЗдБ на октаву). При этом каждая нота была представлена парой частот, с частотой биения между ними, соответствующей частоте биения определенного диапазона биоэлектрической активности мозга.¹⁷ То есть каждая частота бинауральных биений имеет девять слоев (по числу октав), наложенных друг на друга, и весь этот слоеный пирог промодулирован Z-частотой, соответствующей конкретному функциональному состоянию мозга и той же чакре, что и все остальные частоты в пакете. Благодаря золотому сечению, примененному к модуляции Z-ритмом, мозг способен чётко выделять частоту и взаимодействовать с ней по принципу резонанса, когда она совпадает (достаточно 90% совпадения) с собственной частотой биоэлектрической активности. А благодаря тому, что громкость остальных частот периодически спадает и нарастает, то у мозга остается возможность переключаться на другие частоты, избавляясь от навязчивых состояний. Этой технологии я дал название «Холофоническое Автофокусирование» (ХАФ). «Холофоническое»¹⁸ — потому что матрица включает в себя все возможные ноты в 9 октавах, — то есть весь слышимый диапазон; «Автофокусирование»

— за счёт явления резонанса происходит усиление амплитуды собственных частот головного мозга, — то есть автофокусирование на собственных частотах, а не навязывание посторонних.¹⁹

Какие же возможности даёт Холофоническое Автофокусирование?

Улучшение тонкой моторики и общей координации движений.

В отличие от метода Томатиса, где в качестве источника высоких звуков используется обычная музыка (где, даже в скрипичных концертах, интенсивность высоких звуков не так уж велика и довольно ограничена по нотам), в Холофоническом Автофокусировании каждая нота в каждой последующей октаве звучит в два раза тише (что соответствует естественному восприятию), но при этом частоты покрывают весь слышимый диапазон – до 20кГц.

Вестибулярный аппарат представляет собой лабиринт, заполненный жидкостью. Стенки лабиринта покрыты микроскопическими волосками. Как известно, вестибулярный аппарат можно тренировать посредством специальных физических упражнений. Другой способ тренировки вестибулярного аппарата открыл доктор Томатис. Оказывается, что звуки высокой частоты непосредственно воздействуют на микроскопические волоски, заставляя их вибрировать из-за того же резонанса. Колебания преобразуются в электрические и, в свою очередь, стимулируют слуховой центр мозга, «заряжая мозг энергией».²⁰ Дети, с диагнозом СДВГ,²¹ при исследовании слуха, обнаруживают пониженную чувствительность именно к высокочастотной части спектра. Поэтому они вынуждены постоянно двигаться, чтобы стимулировать мозг.

Учёные утверждают, что вестибулярный аппарат контролирует абсолютно все мышцы в организме человека, поэтому неудивительно, что люди, занимавшиеся, как по методу Томатиса, так и по методу Холофонического Автофокусирования, демонстрировали не только улучшение тонкой моторики и общей координации движений, но и улучшение вокальных способностей, снижение степени заикания (вплоть до полного прекращения²²) и улучшение зрения (при так называемых возрастных изменениях).

Эти методы очень эффективны для реабилитации детей при синдромах СДВ и СДВГ, а так же при задержке речевого развития.

Например, когда мой сын пошел в школу, то после окончания первой четверти, учительница заявила нам с женой, что он не способен к дальнейшему обучению в общеобразовательной школе из-за низкого уровня внимания и повышенной утомляемости на уроках.²³

Как раз, за полгода до поступления сына в школу, я сделал диск «[Звездный Странник](#)», специально для реабилитации при СДВ и СДВГ. Уже через две недели регулярного прослушивания второго («лечебного») трека (всего 15 минут утром, сразу как проснется) учительница заявила нам, что за двадцать с лишним лет своей педагогической практики она впервые видит такие результаты, — когда мальчик, как по волшебству, полностью преобразился и стал хорошо работать на всех уроках, включая и последние. Она была убеждена, что мы нашли какое-то волшебное лекарство.

Надо заметить, что эффективность данных технологий отнюдь не ограничивается детским возрастом. С одной стороны, СДВ (СДВГ), если их не «лечить»,²⁴ так и остаются с человеком до самой смерти. А с другой стороны, известно, что с возрастом чувствительность к высоким звукам сильно падает, и вместе с этим снижается и общая энергетика организма.

Хотите твердо стоять на своих ногах?

Рассуждая о наличии у человека пяти органов чувств, почему-то забывают про шестое чувство – чувство равновесия (вестибулярный аппарат). Человека, у которого нарушено то, или иное чувство принято называть инвалидом. В зависимости от степени поражения инвалидов делят на группы. Но, независимо от группы, человек являющийся инвалидом по какому-то одному органу восприятия способен более-менее функционировать, хотя бы на уровне элементарного самообслуживания. Так вот, если у человека нарушен вестибулярный аппарат, человек, обычно, получает высшую форму инвалидности и не способен себя обслуживать, поскольку любое движение приводит его мозг к крайней степени дезориентации.

Я привел этот пример не для устрашения, а для того, чтобы показать насколько важным является вестибулярный аппарат, как орган восприятия действительности. Не исключено, что он имеет и другие, пока что [малоизученные функции](#).

А слышали ли вы выражение: «этот человек твердо стоит на своих ногах»? Да, так мы говорим об уверенном в себе человеке, хорошо ориентирующемся в современной жизни, имеющим стабильный доход, наконец. Но только ли это образное выражение? Многочисленными исследованиями, проведенными еще в 70-х годах прошлого столетия в США и Швеции, была установлена непосредственная связь между хорошим вестибулярным аппаратом и чувством уверенности в себе и, как правило, успешностью в жизни.

Таким образом, технология Холофонического Автофокусирования может существенно помочь человеку в любом возрасте действительно **обрести новое качество жизни**.

Улучшение когнитивных функций (анализ и синтез, внимание и память).

Еще Аристотель утверждал, что определенные звуки должны улучшать умственные способности. В прошлом веке, получил развитие и признание метод музыкальной терапии, — когда для «лечения» различных душевных недугов составляли подборку определенных музыкальных произведений. Тогда же были проведены и научные исследования, которые выявили, что сложная музыка (например, классическая и джаз), при регулярном «употреблении», значительно повышает умственные способности.²⁵

В методе Холофонического Автофокусирования, с одной стороны, осуществляется очень сложное взаимодействие нот,²⁶ а с другой, как и в музыке, это взаимодействие осуществляется по вполне определенным законам.

Таким образом, в дополнение к воздействию звуков высокой частоты, сложная структура нотной матрицы, в методе ХАФ, способствует тренировке

когнитивных функций мозга. Так же, как и звуки высокой частоты, данная особенность доступна людям любого возраста.

Индукция различных функциональных состояний мозга.

Как я уже писал, — Z-ритмы очень специфичны для различных функциональных состояний мозга. Применение различных Z-ритмов, для создания аудиопрограмм разнообразной направленности, – это еще одно существенное отличие метода Холофонического Автофокусирования от метода Томатиса. Например, эффективность «[Звездного Странника](#)» в реабилитации СДВ (СДВГ) обусловлена не только звуками высокой частоты и сложной музыкальной матрицей, но и наличием Z-ритмов (для каждой ноты свой ритм), соответствующих вниманию. Что касается памяти, то она напрямую зависит от уровня внимания при восприятии.

Несмотря на низкую специфичность, в сочетании с Z-ритмами, «классические ритмы мозга» (альфа-, бета- и т.д.), вернее их стимуляция, могут также сыграть существенную роль при создании эффективных аудиопрограмм.

Например, в «[Звездном Страннике](#)» применяется стимуляция альфа-ритмами (для каждой ноты свой ритм). Альфа-ритмы, в общих чертах, – это ритмы самовосстановления, саморегуляции и творческой активности. Кроме того, они гораздо более соответствуют детям школьного возраста.

А вот в аналогичных программах для взрослых – «[Эндорфины 2](#)», «[Массаж Мозга 2](#)» применяется стимуляция бета-ритмами. В медитативных программах – «[Тета-медитации](#)», «[Путешествие по внутренним мирам](#)», соответственно, — тета-ритмами. В программе «[Исцеление 1](#)» — соответственно, тоже альфа-ритмы.

Автоподзащита?

Некоторые люди, в основном, уже в пожилом возрасте, сталкиваются с таким неприятным явлением, как тинитус – постоянный шум, или звон в ушах. Врачи до сих пор так и не выявили причину заболевания но, как обычно в таком случае, пытаются «лечить» симптомы. Исходя из того, что регулярное применение методов Томатиса, или ХАФ, по крайней мере, значительно снижает интенсивность этого шума, а, чаще всего, и полностью его убирает, можно предположить, что причиной возникновения этих внутренних звуков являются определенные провалы в спектре восприятия звуков человеком. Таким образом, мозг начинает специально генерировать эти звуки непосредственно в нервной системе, чтобы обеспечить себе определенный уровень бодрости. Косвенным подтверждением этой гипотезы являются жалобы людей, что эти шумы больше всего мешают им нормально засыпать. Таким образом, мозг, с помощью этих шумов занимается своеобразным автоподзащитой....

И слушать и слышать.

Люди, изучающие иностранный язык часто сталкиваются с проблемой произношения и с проблемой понимания природных носителей языка. В чем же причина? Не секрет, что языки, даже одной группы, могут сильно

различаться по звуковому строю (соотношению, высоких и низких звуков и дифтонгов).

В этом отношении русскоговорящим немножко повезло, поскольку русский язык весьма разнообразен и немного уступает лишь английскому по количеству высоких звуков. Тем не менее, Альфред Томатис, начавший свою известность с реабилитации оперных певцов и артистов, потерявших голос, утверждал, что человек способен воспроизводить голосом лишь те частоты, которые он слышит.

Таким образом, отсутствие чувствительности уха к определенным звукам у человека часто создаёт проблему взаимного непонимания между этим человеком и иностранцем.

Методы Томатиса и ХАФ способны довольно быстро натренировать ухо на восприятие высоких звуков. Например, я всего за месяц занятий со «[Звездным Странником](#)» расширил диапазон своего слухового восприятия с 14кГц до 17кГц.

Подводя итоги, можно утверждать, что аудиопрограммы, созданные по методу Холофонического Автофокусирования имеют как общие, так и специфичные для каждой программы положительные свойства.

К общим положительным свойствам можно отнести следующие:

- улучшение способности концентрировать внимание;
- способность мыслить быстрее, чем раньше;
- улучшение кратковременной и долговременной памяти;
- улучшение способности одновременно выполнять различные задачи;
- повышение творческих способностей;
- расширение диапазона звукового восприятия;
- избавление от гиперчувствительности к звукам;
- улучшение способности к изучению и пониманию иностранных языков;
- повышение уверенности в себе, снижение тревожности и избавление от беспричинных страхов;
- опыт управляемых сновидений;
- улучшение тонкой моторики и общей способности управлять своим телом (профессиональные музыканты, танцоры, художники, резчики, ювелиры, боевые искусства, водители автотранспорта);
- повышение бодрости и энергичности днем и улучшение качества сна ночью;
- исчезновения звона в ушах.

Список программ аудиостимуляции

(пройдя по каждой [ссылке](#) можно получить полное описание).

1. Программы, сделанные по технологии Холофонического Автофокусирования.

[Исцеление: по волшебной реке](#) («Исцеление 1»)

Z-ритмы, соответствующие самоисцелению, в сочетании с альфа ритмами, которые тоже характерны для состояний саморегуляции и самовосстановления делают аудиопрограмму «Исцеление» весьма эффективным средством для избавления от многих недугов, связанных со стрессом. Природные звуки также вносят активный вклад, так как несут частоту, соответствующую частоте резонанса Земли с солнечным ветром – 7,83Гц.

[Исцеление: дождливый полдень](#) («Исцеление 2»)

Основным отличием программы «Исцеление 2» от «Исцеление 1» является задействованный частотный диапазон. Если диск Исцеление1 работает только в альфа-диапазоне, то частоты стимуляции в диске Исцеление2 понижаются от альфа до дельта диапазона и даже еще ниже (Дж.Томпсон называет этот диапазон «Эпсилон»). В результате, при неизменной высокой эффективности, некоторые функции были усилены (см. [полное описание](#)).

[Массаж мозга](#)

Программа изначально была разработана в помощь людям, перенесшим инсульт, но может быть полезна людям, желающим задействовать весь потенциал своего мозга.

Часто после инсульта мозгу приходится заново обучаться многим функциям. Программа «Массаж мозга» на фоне альфа-ритмов содержит Z-ритмы, соответствующие исцелению, сну, спокойному бодрствованию, повышенному вниманию, состоянию обучения и творческому воображению – в определенной последовательности.

[Звездный Странник](#)

Программа содержит четыре трека, которые можно применять как по отдельности (ситуативно), так и вместе, как своеобразную медитацию (каждый трек подготавливает мозг к восприятию следующего, в результате эффективность каждого усиливается). Лишь второй трек сделан по технологии ХАФ. Он содержит альфа-ритмы и Z-ритмы, соответствующие повышенному вниманию.

Это единственная программа, которая рекомендуется для детей. Впрочем, она подходит для любого возраста.

Серия аудиопрограмм под общим названием «[Тета-Медитации](#)»

В состав серии входят аудиопрограммы: «Концентрация», «Деконцентрация», «Осознанные сны», «Творческая визуализация», «Гипнотический транс», «Путешествие по внутренним мирам».

В этих программах звуковые матрицы ХАФ сильно замаскированы розовым шумом, — чтобы не отвлекать медитирующего от процесса медитации. Поэтому некоторые пользователи принимают данные аудиопрограммы за один и тот же файл. Но, на самом деле, это абсолютно разные программы.

Отдельно стоит программа «[Путешествие по внутренним мирам](#)»

Программа предназначена для [работы с Намерением](#).

Первый трек программы представляет собой матрицу ХАФ, которая способствуют последовательному погружению в определенные состояния психики, условно обозначенные как: «Растворение», «Восхождение», «Творческий поиск», «Соединение с Будущим», «Формирование Намерения».

Второй трек «Пробуждение» предназначен для возвращения в нормальное бодрствующее состояние (соответственно, — бета-частоты и Z-ритм бодрствования). Может использоваться отдельно, как утренняя зарядка (вместо кофе) при наличии проблем с сонливостью после пробуждения.

[Музыка для гипноза и самогипноза](#)

Представляет собой фоновый трек программы «[Проводник](#)» — матрица ХАФ, где на фоне альфа-ритмов работают Z-ритмы, соответствующие гипнотрансу.

[Солнечный Ветер](#)

В программе 11 треков, идущих в такой последовательности:

1. Солнечный Ветер
2. 9 чакр снизу вверх (для активации эффекта Кундалини)
3. Песнь Чакрамов
4. Солнечный Ветер

Трек «Солнечный Ветер» полностью идентичен одноименному треку с диска «[Звездный Странник](#)», содержит резонансную частоту планеты Земля – 7,83Гц (граница альфа-тета волн).

Трек «Песнь Чакрамов» полностью идентичен по структуре матрице ХАФ программы «[Исцеление](#)», но его длительность составляет всего 15 минут и отсутствуют природные звуки.

Треки с чакрами содержат матрицу ХАФ, где на фоне альфа-ритмов работают Z-ритмы, соответствующие гипнотрансу.

[Эндорфины 2](#)

Данная аудиопрограмма направлена на создание хорошего настроения, избавление от депрессии и повышение способностей к обучению. Программа содержит матрицу ХАФ, где на фоне бета-ритмов работают Z-ритмы,

соответствующие вниманию, плюс специальные частоты, способствующие выходу эндорфинов.

Массаж Мозга 2

Аудиопрограмма стимулирует мозг в альфа-бета диапазоне и имеет лёгкий антидепрессивный эффект. Предназначена для:

- восстановления альфа активности мозга после ЧМТ и болезней с высокой температурой (длительного воздействия субфебрильной температуры);
- для реабилитации после левосторонних инсультов,
- для реабилитации **взрослых** людей, страдающих СДВ (СДВГ).

Кроме общих эффектов, характерных для программ ХАФ, данная программа имеет специфические эффекты стимуляции речевого центра (улучшение качества речи) и улучшение музыкального слуха.

Программа имеет две матрицы ХАФ – для отдельной стимуляции полушарий мозга. Матрицы одинаковы по Z-ритмам, но отличаются по быстрой активности: на левое ухо – альфа-ритмы, на правое – низкочастотные бета-ритмы.

2. Другие программы стимуляции

Эндорфины

Предназначен для восстановления собственного синтеза эндорфинов, нарушенного в результате болезни, травмы, или приема наркотических препаратов.

Содержит набор соответствующих бинауральных ритмов, усиленных присутствием «розового шума». Имеется дорожка аудиостроба. Диск более эффективен с использованием любого аудиостроб-декодера.

Ультрамозг

Предназначена для студентов.

1-й трек (5 минут) «**Подготовка**» предназначена для снятия эмоциональных блоков и подготовки мозга к обучению, зарядки тела и мозга необходимой энергией. Полностью идентичен 3-му треку программы «**Звездный Странник**».

2-й трек (45 минут) «**Суперобучение**» предназначена для организации (и тренировки) состояния повышенной обучаемости. На фоне прослушивания данной программы очень хорошо воспринимается какой-либо учебный материал, предназначенный для понимания.

Представляет собой специально обработанный «Розовый шум», маскирующий бинауральные частоты, соответствующие активации памяти и внимания.

3-й трек (14 минут) «**Интегратор**» предназначена для глубокой интеграции выученного материала в долговременную память (как это происходит при естественном сне).

4-й трек (15 минут) «**Звездный Полет**» полностью идентичен 2-му треку программы «[Звездный Странник](#)»

Билатеральная Медитация

Звуковой материал аудиопрограммы «Билатеральная Медитация» основан на музыкальной структуре, предназначенной для гармонизации эмоциональной сферы (тонированные барабаны).

К звукам применена специальная билатеральная обработка, способствующая разрешению внутренних конфликтов, плюс добавлены сверхнизкие частоты, несущие покой и умиротворение.

Хорошо подходит для послеобеденного отдыха. Можно использовать вечером для быстрого засыпания.

Осень (Медитативный блюз)

Альбом основан на музыкальной структуре, предназначенной для гармонизации эмоциональной сферы.

К музыке применена специальная билатеральная обработка, способствующая разрешению внутренних конфликтов.

Подробные рекомендации по прослушиванию данных дисков содержатся в подробных описаниях.

Ответы на частые вопросы с нашего [форума](#)

1. Диски абсолютно безопасны, и здоровые люди могут слушать их как угодно, в какой угодно позе, когда угодно и в каком угодно сочетании — никаких фатальных необратимых последствий не будет. В то же время, диски действительно влияют на нервную систему человека, которая подчиняется весьма определенным законам, поэтому лучше всего эти законы уважать, и это позволит избежать некоторых неприятных ощущений.

2. Принцип действия дисков основан на синхронизации биоэлектрической активности мозга со звуковым материалом на диске: Эндорфины (условно) — бета (13-18Гц); диски серия Тета-медитации, соответственно, — тета (4-8Гц); трек Интеграция на диске Ультрамозг — дельта-тета (0,5-8Гц); остальные — альфа (8-13Гц). На диске "Проводник" основой является текст, а частоты лишь обеспечивают оптимальное для восприятия текста состояние.

Каждый человек имеет индивидуальный набор частот, поэтому частоты (как рабочие, так и несущие) на диске организованы в виде специальной матрицы во всем возможном диапазоне (отсюда термин «холофоническое»), из которой мозг самостоятельно выбирает (по принципу резонанса) характерные для конкретного человека частоты и усиливает их (отсюда термин «автофокусирование»). «Холофоническое автофокусирование» является оригинальной разработкой автора.

Организм является достаточно инертной «машиной» и переходные процессы дают довольно сильную нагрузку на нервную систему. Поэтому в день лучше слушать не более 2-х дисков. Перерыв между прослушиванием должен составлять не менее 3-х часов.

3. Самое оптимальное время для работы со всеми дисками с 16 до 18 часов. Работа с дисками в другое время в значительной степени зависит от особенностей нервной системы конкретного человека, поэтому надо обращать внимание, прежде всего, на свое состояние после работы с диском и в ближайшие сутки и уже из этого подбирать для себя оптимальное время.

4. Большинству людей нравится заниматься с дисками Проводник и Исцеление¹ непосредственно перед сном, при этом засыпание никак не влияет на эффективность этих дисков, поскольку во сне слух полностью функционирует. Работа с этими дисками перед сном, обычно, способствует хорошему здоровому сну.

5. Для работы утром больше всего подходят диски: Эндорфины (1,2), 2-й трек Звездного Странника (он же 4-й трек Ультрамозга), Массаж Мозга (1,2). Эти же диски, во избежание проблем с засыпанием, не рекомендуется слушать перед сном, а лучше, вообще, после 16-и часов дня.

6. Диск Эндорфины лучше слушать по 15 минут (для активации мыслительных процессов). Прослушивание в течение 45-и минут рекомендуется при наличии плохого настроения, депрессии. При появлении тревожности и ажитации («куда бежать, за что хвататься?!») нужно уменьшить время прослушивания до 5-10 минут или(и) перейти на прослушивание через день.

Нередко бывает, что диск Эндорфины даёт далеко не бодрящий эффект, а полусонное состояние. Это может быть связано как с большой задолжностью

ко сну, так и с низкой адаптивной способностью мозга (последствия мозговых травм и нейроинфекций). В этом случае необходимо также сократить время занятий и дополнительно заниматься с альфа-волнами.

Засыпание во время прослушивания происходит регулярно у людей с диагнозами СДВ, СДВГ и диффузная аксональная травма мозга.

Также, надо заметить, что диск — это не таблетка (хоть и имеет круглую форму), а тренажёр, поэтому далеко не всякий почувствует эффект с первого раза. Эффект накапливается постепенно.

7. После работы с диском Массаж Мозга (как после любого массажа) рекомендуется спокойно полежать (даже поспать) в течение 15-20 минут.

8. Диск Ультрамозг предназначен непосредственно для занятий с учебным материалом. Простое прослушивание этого диска совершенно бесполезно (кроме 4-го трека). Ограничение в 45 минут касаются только 4-го трека.

9. Диски из серии Тета-медитации дают глубокий отдых для нервной системы, что может сказаться на сокращении времени нормального сна. Если эти диски начинает слушать неопытный в медитации человек, то в первую очередь активируются все непроработанные внутренние конфликты. Это может привести к тревожности, депрессии, ночным кошмарам.

Поэтому, во избежание подобных неприятностей, рекомендуется до занятий с дисками Тета-медитации сначала пройти полный 3-х недельный курс альфа-релаксации с майндмашинами или дисками: Исцеление1, Звездный Странник, Музыка для Гипноза и Самогипноза, Массаж Мозга. А затем такой же курс с бета-энергетичными сессиями майндмашин или диском Эндорфины.

10. Все диски можно слушать как ситуативно (при конкретной потребности) так и курсом. Длительная работа (курсом) обеспечивает тренированность мозга и способность в дальнейшем входить в эти состояния автоматически при потребности.

Наиболее оптимальные курсы 15 дней прослушивание, 15 дней перерыв, 15 дней прослушивание (далее по потребности), или 21 день прослушивание, 21 день перерыв (далее по потребности).

Необходимость делать перерыв обусловлена, прежде всего, необходимостью сохранения эффективности тренировок, поскольку за счет механизмов адаптации эффективность светозвукового тренинга постепенно уменьшается. За 21 день происходит полная адаптация, поэтому если Вы заранее решили сделать более одного цикла занятий, что Вам лучше подойдет режим 15/15/15 и т.д., так как в этом случае организм не будет тратить ресурсы на переадаптацию..

Рекомендации делать перерывы в занятиях совсем не означают, что занятия без перерывов могут как-то навредить организму. Это абсолютно безопасно (как и бесполезно).

Время звучания каждого трека (диска) подобрано для обеспечения максимальной эффективности. Превышать это время не рекомендуется. Также не рекомендуется **регулярно** прослушивать только какую-то часть диска Проводник, так как это системно организованный сеанс и все части там взаимосвязаны.

11. Для эффективной работы диски необходимо слушать в наушниках (с рабочим диапазоном частот не хуже 20Гц-20кГц). Лучше всего слушать с помощью CD, DVD плееров, музыкальных центров. Допускается перевод CD-формата в WAV-формат для прослушивания на портативных плеерах. Следует избегать прослушивания на компьютерах со встроенными (и дешевыми) аудиокартами. Эффективность части дисков сильно снижается при переводе в mp3-формат (и другие сжатые форматы).

12. Для работы (стоя или сидя) с диском Солнечный Ветер дополнительно рекомендуется включать близкорасположенные большие колонки. Например, используя раздвоитель (имеется в широкой продаже), сигнал с которого подавать на наушники и на усилитель.

13. При прослушивании дисков возможны следующие эффекты:

В начале прослушивания возможно ощущение некоторого дискомфорта, поскольку диски (машинные) начинают мягко навязывать частоты, отличные на текущий момент от частот вашего мозга. Если позволить себе расслабиться, то, в большинстве случаев, дискомфорт вскоре сменяется приятными ощущениями.

За счет синхронизации биоэлектрической активности мозга со звуковым материалом на дисках, предназначенных для релаксации, тело при прослушивании начинает глубоко расслабляться (иногда глубже, чем в обычном сне).

На определенных этапах расслабления у любого человека возникают различные непривычные, иногда расцениваемые им как неприятные ощущения. Например, человек может слышать свой собственный храп, или ему кажется, что он совсем не дышит, появляются зудящие, щекочущие (мурашки), покалывающие, тянущие и т.д. ощущения в различных частях тела, ощущения проваливания (полета) куда-то, тряска, ощущения тепла или холода.

Человек начинает хорошо слышать и чувствовать удары собственного сердца, что часто ошибочно воспринимается им как усиленное сердцебиение. Это означает, что Вы достигли достаточно глубокой степени расслабления и несколько занятий Вам придется привыкать ко всем этим ощущениям, чтобы смочь двигаться дальше.

Иногда (довольно редко) человек при прослушивании впадает в состояние, близкое по физиологии к "быстрому сну", в котором срабатывает механизм защиты от движения при сновидениях — так называемый "сонный паралич". Это естественное и абсолютно безопасное состояние. Чем больше вы "дергаетесь" — тем сильнее паника, поэтому расслабьтесь, оглянитесь, потом напрягите несколько раз мышцы ануса и мышцы, расположенные вдоль спины, и способность двигаться к вам вернется. Не торопитесь сразу вскакивать, так как сердце и сосуды еще расслаблены, и вы можете тут же упасть.

Точно так же возможны "выходы из тела", когда человек вдруг ощущает себя висящим где-то под потолком, или, наоборот, — над самым полом, и может видеть свое спящее тело (бывает, что тела не видно). Бывает, что вы осознаете себя в каком-то другом месте, а не в спальне. Часто в этом состоянии восприятие настолько детальное, чёткое и яркое, что большинство, кто в этом состоянии побывал, утверждают, что это было

"реальной самой реальности". Можно исследовать это состояние (многие годами специально пытаются туда попасть), но можно также быстро вернуться, — стоит подумать о своем теле и попытаться пошевелиться.

14. В расслабленных альфа-состояниях человек начинает хорошо ощущать все болевые зоны и точки в теле («болит то, что болит»). Это не значит, что диск вызвал в Вас эти болевые ощущения, а значит, что проявилась какая-то Ваша застарелая (или свежая) проблема.

Также и различные психологические проблемы формируют в процессе жизнедеятельности так называемый «мышечный панцирь», который тоже может давать болевые ощущения при глубокой релаксации.

В этом случае диск выступает всего лишь как диагностирующее средство. Часто, при регулярных занятиях альфа-релаксацией происходит самоисцеление большинства проблем, которые, чаще всего, связаны с чрезмерным напряжением.

15. При работе с дисками нервная система также подвержена глубоким изменениям, как и тело — человек погружается в измененные состояния сознания. Если человек ранее специально не занимался медитативными техниками, то предыдущий опыт погружения в измененные состояния сознания, чаще всего, связан у него с какими-то событиями, связанными с серьезной угрозой для жизни и здоровья (или расцененный им как таковой).

Это, в своё время, обеспечило спасение, поскольку в таких состояниях активизируются все ресурсы, но в психике и теле остался четкий след, который впоследствии позволяет быстрее реагировать схожим образом в схожих обстоятельствах (механизмы выживания на уровне условных рефлексов).

При специальном погружении в измененные состояния сознания этот след (или следы) могут активироваться, и человек начинает испытывать те же чувства и эмоции, которые сопутствовали в той далекой уже по времени (часто полностью вытесненной из сознания) ситуации.

Именно с этим явлением (я называю его «личная трансовая история») связаны жалобы некоторых пользователей на то, что при прослушивании дисков они испытывают страх (и другие сильные эмоции) и различные сильные болевые (или другие неприятные) ощущения. В этом случае не надо бросать занятия с диском — все эти ощущения и эмоции постепенно проходят (обычно не дольше, чем за три последующих занятия) и взамен их появляется чувство приятного тепла и глубокого умиротворения, характерное для глубокого расслабления.

Подобная переработка возможна даже за одно занятие, если не пугаться, **продолжать глубоко и ровно дышать**, и сосредоточиться на том, что Вы сейчас дома (по крайней мере, в полной безопасности) и постараться расслабиться. В современной жизни подобные следы в психике и теле не способствуют выживанию.

Напротив, будучи активированы случайным способом (это может быть звук, цвет, запах, тембр голоса, освещенность, — в общем, обстановка и сенсорные стимулы, хоть чем-то похожие на ту травмирующую ситуацию), по жизни эти следы ведут к неадекватным поступкам, хроническим заболеваниям, резким переменам настроения, пониженной работоспособности. Таким образом, глубокая релаксация и измененные

состояния сознания, возникающие в результате работы с дисками, способствуют сглаживанию этих следов, и тем самым к улучшению здоровья, взаимоотношений и работоспособности.

16. При наличии сильной усталости и задолженности по сну любые диски (или сессии майндмашин) с любой ритмической активностью в диапазоне естественных частот головного мозга (в том числе и бета-энергетичные) ведут к торможению нервной системы. Это может иметь место и при превышении оптимального для Вас времени занятия с дисками (особенно это касается бета-энергетичных). Выражается это в сумеречном состоянии сознания, сильной тяге ко сну. Поэтому не надо пытаться подхлестывать себя с помощью диска Эндорфины, — это приведет к обратному результату.

И, напротив, можно быстро и глубоко отдохнуть, расслабившись и заснув во время работы диска (например, Исцеление1) и потом полноценно работать.

17. Что происходит с человеком, который решил заняться альфа-тренингом, но до этого не заниматься никакими медитативными практиками? Раньше такой человек входил в альфа-состояния только во время отдыха, комфортно устроившись, и чаще всего с закрытыми глазами. В это время мысли его были заняты приятными мечтаниями, перед глазами проплывали разнообразные образы...

Занявшись медитацией или другими эффективными технологиями, повышающими мощность альфа-ритмики в обычном бодрствующем состоянии, этот человек неминуемо начинает воспроизводить свои прежние привычки, только, так сказать, в обратную сторону.

Поясню: раньше внешние и внутренние обстоятельства (поза, закрытые глаза, отсутствие необходимости куда-то бежать) и контекст (возможность отдохнуть и расслабиться) вызывали повышение мощности альфа-ритма, а теперь, наоборот, — повышение мощности альфа-ритма вызывает желание сесть расслабиться, помечтать, а то и поспать...

Но это не фатально, как, может быть, думают некоторые, — это всего лишь однажды выученное поведение, а значит, оно легко может быть заменено другим. Уже стало хрестоматийным утверждение, что состояние «тело спит, сознание бодрствует» является наиболее оптимальным для любой умственной деятельности, в том числе и обучения. «Беда» многих из нас в том, что мы с детства привыкали, что если тело спит, то и ум тоже должен спать.

Переучивайтесь. — Как я уже сказал, — это влечет за собой значительное повышение работоспособности (снижение усталости), нормализацию сна и давления, улучшение отношений с близкими людьми... Наверное, все это стоит некоторых, на мой взгляд, весьма незначительных усилий (например, заниматься не лёжа, а сидя с прямой спиной). Самое простое — заниматься с дисками сидя, с прямой спиной, или даже стоя ([по Алиеву](#)).

Во время самого курса работы с дисками, возможно, некоторым людям придется затрачивать дополнительные усилия для сосредоточения на работе. Но после окончания курса мозг быстро устанавливает необходимый баланс расслабления и сосредоточенности. Ваша способность сосредотачиваться на деле станет настолько глубокой, что окружающим иногда будет трудно до Вас «достучаться» с первого раза.

18. Люди, привыкшие всё и вся контролировать, обычно очень негативно относятся к трансовым состояниям, где, как им кажется, они теряют контроль. Погружение в трансовое состояние может вызвать у них сильнейший страх со всеми вытекающими. Вероятней всего, это опять же связано с личной трансовой историей.

Такие люди очень напряжены в повседневной жизни и не умеют расслабляться без приема алкоголя и лекарственных препаратов. Соответственно, они составляют основную группу риска по сердечнососудистым заболеваниям. Таким людям, перед занятиями, необходимо дополнительно дать себе установку на спокойное прослушивание и разрешить себе погружение в трансовое состояние, помня, что в нормальном трансовом состоянии (я имею ввиду — не вызванном различными химическими веществами) человек контролирует себя и окружающую обстановку гораздо лучше, чем в обычном. Также начинать заниматься с дисками необходимо в домашней (безопасной) обстановке.

19. Диски на релаксацию имеют некоторое последствие, связанное с понижением скорости реакции, поэтому после занятий с дисками необходимо избегать вождения автотранспорта и работы с опасными механизмами в течение 2-х часов.

20. Больше — не значит лучше. Это, в первую очередь, касается громкости, которую надо выставлять на максимально комфортный для вас уровень.

Также, чтобы связность занятий (тренированность, если хотите) сохранялась, один диск надо слушать не реже, чем через два дня на третий. В один день можно заниматься с двумя дисками разной направленности: утром — бодрящий (Эндорфины, 2 трек из Звездного странника, он же 4 трек из Ультразвук, Массаж Мозга*), вечером — все остальные. Таким образом, в пределе, за один цикл (15д. или 21д.), теоретически получается, можно заниматься с 6 разными дисками. Но "предельная" схема по жизни вряд ли возможна, так как, во-первых, неизбежны перерывы (по независящим от вас причинам), а, во-вторых, гибкости мозга (особенно на начальных этапах тренировок) может оказаться не достаточно, и возможно появление неприятных эффектов. Поэтому всё же рекомендую выбирать простую схему — не более двух дисков разной направленности за один цикл (21д. или 15д.) Также, в практике, хорошо зарекомендовала себя схема чередования через день Проводника и Исцеления1. К ней тоже не возбраняется добавить утром короткие занятия с "бодрящими" дисками.

Даже "расслабляющие" диски (кроме Исцеления1) не рекомендуются (не значит запрещено) слушать позже, чем за 4 часа до естественного сна. В противном случае возможны проблемы с засыпанием. Исцеление1, наоборот, может помочь справиться с проблемами с засыпанием. Также, если проблемы со сном не возникают, на ночь можно ставить и Проводник (без наушников, но обязательно с разнесенными по бокам от вас колонками).

*Массаж Мозга — довольно мощный по воздействию диск, поэтому, я бы рекомендовал, заниматься с ним отдельно, и лучше, вообще, первый цикл занятий с этим диском провести в отпуске, так как на первых этапах, из-за перестройки нейронных ансамблей, возможны некоторые проблемы с произвольным вниманием.

21. У некоторых людей при прослушивании некоторых дисков (в основном Проводника и Солнечный Ветер) появляется неприятное давящее ощущение

примерно в середине лба, ближе к бровям. Это начинает "прочищаться" Аджна (Третий Глаз), которая, в нашем обществе, из-за чрезмерного увлечения телевизором с самого детства, находится, обычно, в плачевном состоянии... Для ускорения "прокачки" 3-го глаза и уменьшения неприятных симптомов займитесь следующим упражнением (5-15 минут): представляйте себе некую субстанцию (луч света, электромагнитное поле, звуковая волна, ощущение и т.д. и т.п. — что Вам удобней), которая выходит из области чуть выше и между бровей, вытягивается, и стремится в бесконечность, затем втягивается обратно и точно так же выходит через затылок в бесконечность и обратно (своеобразный маятник такой). Удобно сочетать с дыханием.

Постарайтесь, чтобы во время этих упражнений в ближайшем окружении (на видимом пространстве) на траектории этого "луча" не было людей и животных.

22. Почему нельзя людям с психиатрическими диагнозами самостоятельно заниматься психоактивными программами?

Психика человека (и в особенности больного) — это довольно сложное хитросплетение, и любое воздействие не может гарантировать 100% результата, особенно, если поведение имеет вторичную выгоду...

Категорически не рекомендуется людям с психиатрическими диагнозами **самостоятельно** заниматься любыми психоактивными программами (и с майндмашинами) — так как в первую очередь начинают всплывать в сознании ранее подавленные смыслы, что может привести к сильному душевному кризису.

Чаще всего, это кончается попаданием в «психушку», где пациентов обычно не лечат, в смысле исцеления, а временно загоняют лекарствами в удобную для общества форму существования. Почитайте, например, С.Грофа: [«Неистовый поиск себя»](#). Надо иметь изрядную долю решимости и мужества (чего у больных обычно вообще не бывает), а родственникам и терпения, чтобы разрешить (и помочь) этому кризису завершиться естественным путем, то есть исцелением.

Конечно, для этого нужен грамотный специалист, знающий как особенности заболевания так и как и когда эти программы использовать, но таких специалистов пока нет.

P.S. В равной степени, фактически, всё выше сказанное относится и к сессиям [майндмашин](#).

¹ Огромную помощь в создании этих переводов оказал [Владимир Никонов](#).

² Одним из основополагающих принципов Эриксоновского гипноза является внимательное отслеживание обратной связи от пациента, с соответствующим реагированием. Естественно, в аудиопрограммах этого сделать невозможно, также как, строго говоря, и гипнозом эти программы поэтому называть нельзя. За рубежом для подобных программ сложился специальный термин – «управляемая медитация». По сути, это пошаговая аудиоинструкция для самогипноза.

³ На основе идей Осгурда (семантический дифференциал), по заказу крупных корпораций были проведены массовые исследования слов и словосочетаний, оказывающих положительное и отрицательное влияние на человека. Правительство США выделило Осгурду огромный гранд. На эти деньги Осгурд заказал проведение исследований по его методике во всех крупных университетах мира. В России (в МГУ) этими исследованиями занимался профессор [Журавлев](#), который «под шумок» провел и свои исследования, несколько изменив методику Осгурда. В дальнейшем, на основе его идей были созданы коммерческие программы Диатон/Диаскан (ныне «Словодел») и ВААЛ. Программы продаются за довольно большие деньги, но, на мой взгляд, этих денег не стоят, поскольку даже близко не дают того результата, который заявляется в их рекламе. Правда, при взвешенном подходе и понимании принципов работы подсознания, некоторую пользу от их применения получить, конечно, можно. Я, например, пользуюсь программами Диатон/Диаскан, которые, в своё время, купил за вполне приемлемые деньги.

- ⁴ Например, слово «здоровый» означает не только отсутствие болезней, но и большой, тучный, толстый, поэтому должно применяться очень аккуратно. В языке есть и другие подобные «ловушки». И если в обычной речи соответствующее значение слова нам ясно из контекста, то при скрытом воздействии подсознание равнозначно и одновременно воспринимает абсолютно все значения каждого слова. Наибольшие неприятности можно получить, когда некоторые значения имеют биологическую подоплёку. Например, если в скрытом тексте выражать смысл самосовершенствования в терминах саморазвития, то это может инициировать как рост папиллом, бородавок и грибковых заболеваний, так и новообразований.
- ⁵ Выделение в записанном тексте-основе слов и словосочетаний любым малозаметным способом, например, реверберацией, вращением фазы, тембром и т.д. Эти слова объединяются подсознанием в отдельный текст. Поскольку этот текст не осознаётся, то оказывает скрытое воздействие.
- ⁶ Это так называемый «сублиминальный» вариант текста, полностью идентичный «супралиминальному». Сублиминальная технология гораздо менее эффективна, чем супралиминальная. Тем не менее, при комплиментарном сочетании с текстом-основой даже она работает весьма неплохо. С этим столкнулись еще пользователи кассет Илоны Давыдовой (для изучения иностранного языка). Там была простая технология: слово с переводом сначала звучало на обычной громкости и скорости, а потом это же слово с переводом звучало еще четыре раза, но на повышенной в четыре раза скорости (при значительно уменьшенной громкости). Так вот после прослушивания кассеты «В больнице», где были фразы: «У меня болит ...» (и таким образом перечислялась целая куча болячек) многие пользователи жаловались на значительное ухудшение самочувствия.
- ⁷ Милтон Эриксон утверждал, что «когда воля сталкивается с воображением, то побеждает всегда воображение».
- ⁸ ЗПР – задержка психического развития.
- ⁹ С помощью логики, угроз и насилия заставить человека сделать что-то плохое гораздо легче и быстрее, чем с помощью гипноза.
- ¹⁰ Комбинированная сессия включает в себя как тест, так и специальные управляющие сигналы для майндмашины. Причём управляющие сигналы точно согласованы с текстом.
- ¹¹ Теперь они делают диски только по индивидуальному заказу.
- ¹² Хотя древним китайцам (впрочем, как и современным) было прекрасно это известно, и они специально держали (и держат) в доме певчих птиц не только для удовлетворения эстетических потребностей, но и, в первую очередь, именно с целью повышения умственных способностей своих детей.
- ¹³ ЭЭГ – электроэнцефалография – метод исследования биоэлектрической активности мозга.
- ¹⁴ Человеческие голоса в Грегорианских песнопениях как раз обеспечивают, как несколько слоев, так и постоянные изменения частоты ББ.
- ¹⁵ Это, к тому же, совершенно не вредно и даже, наоборот, при успехе, может сослужить очень хорошую службу для избавления от навязчивых мыслей и эмоций и даже заболеваний.
- ¹⁶ Желая ознакомиться с таблицей частот, построенных от частот солнечного спектра, таблицу можно скачать по [ССЫЛКЕ](#).
- ¹⁷ Хотя общепринятым считается возможность слышать ББ на несущих только до 1кГц, но исходя из своего многолетнего опыта, могу утверждать, что не всё так однозначно. Я, например, слышу ББ на частотах около 4кГц, причём слышимость явно промодулирована (ритмично появляется и исчезает) каким-то Z-ритмом. Не исключено, что организм такие ББ воспринимает, но в сознании это не отражается. По крайней мере, эффективность данной технологии, на сегодняшний день, уже не вызывает сомнения.
- ¹⁸ От греческого *ὅλος* (холос) - весь, целый.
- ¹⁹ Кстати, исследователями аудио-видео стимуляции мозга (АВС) давно было замечено, что мозг гораздо охотней следует за стимулами лишь в определенных диапазонах частот, которые получили названия «окна» (чем ближе к центру окна, - тем лучше). Так вот, эти окна как раз совпадают с полосами частот, построенных от солнечного спектра.
- ²⁰ Строго говоря, - повышается общий жизненный тонус организма и улучшаются когнитивные функции.
- ²¹ СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью.
- ²² Известный пример – Жерар Депардьё, который очень сильно заикался и по этому поводу проходил курс реабилитации у Томатиса.
- ²³ Дело в том, что у него была родовая травма шейных позвонков. Он проходил несколько курсов лечения у вертебролога и лекарственную терапию препаратом Билобил. В результате, в домашних условиях, никаких отклонений и задержек не наблюдалось.
- ²⁴ На самом деле, эти методы не являются лечением, а являются элементарной тренировкой, если хотите - реабилитацией.
- ²⁵ Вероятней всего, это связано с общей функцией мозга – предсказывать изменения. Сталкиваясь с каким-то сложным явлением, мозг старается вычленив составляющие и систему взаимодействия (анализ), а потом, на основании этого, осуществить предсказание (синтез). Если предсказание сбывается, то мозг получает удовольствие. Нарботанные таким образом нейронные связи в дальнейшем принимают живое участие и в повседневной жизни. Например, давно известна корреляция между музыкальными и математическими способностями. Между прочим, многие люди, занимавшиеся с аудиопрограммами, сделанными по методу ХАФ, отмечали, что в результате этих занятий они стали понимать и полюбили классическую музыку.
- ²⁶ Повтор какой-то композиции возможен лишь, если бы воспроизведение по данному алгоритму велось несколько часов подряд.